

Vezelwijzer

Het lichaam moet wennen aan meer vezels. Dit kan de eerste tijd gepaard gaan met klachten als krampen, winderigheid en een opgeblazen gevoel. Dit is normaal en wordt na een aantal dagen beter.

Per 3 dagen met 5 gram ophogen. Mochten er toch te veel klachten zijn (krampen, winderigheid, opgeblazen gevoel), wacht dan nog wat langer met verder ophogen.

Noten en zaden (eetlepel = 20 gr.)	Vezels (gr.)
Chiazaad 1 el	5
Lijnzaad 2 el	5
Amandelen 4 el	5
Sesamzaad 5,5 el	5
Zonnebloempitten 4,5 el	5
Pistachenoten 2 el	5
Hazelnoten 3 el	5
Pindakaas 3 el (of 7 el pinda's)	5
Macadamianoten 3 el	5
Pompoenpitten 4 el	5

Bonen, gekookt (opscheplepel = 60gr.)	Vezels (gr.)
Pintobonen 2,5 ol	5
Zwarte bonen 3-4 ol	5
Spliterwten 1 ol	4
Linzen 2 ol	6
Kikkererwten 1 ol	5
Kidneybonen 1 ol	5
Bruine bonen 1ol	5
Witte bonen 1 ol	5
Sojabonen 1 ol	4
Sperziebonen 5 ol	5
Tuinbonen 1 ol	4
Hummus 1 ol	5
Doperwten 1 ol	5

Graan	Vezels (gr.)
Tarwezemelen 2 el	4,4
Vezelrijke cracker 2 stuks	5
Havermout 3-4 el	3
Donker roggebrood 1 snee	3,7
Volkorenbrood 2-3 snee	5
Volkoren pasta 2,5 ol	5
Quinoa 3,5 ol	5
Couscous 3,5 ol	5
Zilvervliesrijst 4-5 ol	5

Groente	Vezels (gr.)
Avocado halve	5
Spruitjes 1,5 ol	5
Boerenkool 3-4 ol	5
Gekookte spinazie 5 ol	5
Wortels 3 ol	5
Zoete aardappel 1 middelgrote	4
Bloemkool 4 ol	5
Broccoli 3-4 ol	5
Aubergine 3 ol	5
Zuurkool 3 ol	5
Rode biet 3,5 ol	5
Rode kool 3-4 ol	5
Paprika hele	5
Sla 4-5 ol	5
Knolserderij 1-2 handvol blokjes	5
Pastinaak 1 stuk	5

Fruit	Vezels (gr.)
Gedroogde vijgen 2,5 stuks	5
Gedroogde abrikoos 4 stuks	5
Pruim, gedroogd of vers 3 stuks	5
Gedroogde cranberries 3-4 el	5
Granaatappel 1 stuks	5
Peer met schil 1 stuks	5

Kiwi 3 stuks	5
Appel met schil 2 stuks	5
Sinaasappel 2 stuks	5
Banaan 1grote	3
Mango 1 stuks	4,5
Perziken 2 stuks	4,5